

21c 스포츠 한의학의 현재와 미래(II)

李 敏 永

백산한의원 원장

경희대 한의대 외래교수

前대한 스포츠한의학회 회장

세계 권투협회(WBA) 공인 국제 심판

20세기의 100년간 과학의 발달은 그전의 수천 년간 번영보다도 월등한 기술적 우위를 확보하여 인류를 보다 편하게 만들었다. 특히 의학의 눈부신 발달은 인류의 평균수명을 획기적으로 연장시켜 놓았다.

그러나 문명의 이기들로 인하여 절대적인 운동량의 감소로 말미암아 비만, 고혈압 등 성인병의 증가를 가져왔다. 최근 운동을 통한 건강유지가 보편화되면서 이제 스포츠는 우리 일상생활의 한 부분으로 자리를 잡아나가고 있다.

스포츠 의학이란 운동선수의 상해치료와 예방을 목적으로 정형 외과적 측면이 주로 강조되었기 때문에 일반적으로 치료의 부분으로 스포츠 의학이 인식되어왔다. 그러나 최근 스포츠 의학의 범위는 넓어져 선수가 경기 중 혹은 연습 중에 입은 상해의 치료와 재활 및 예방은 협의의 스포츠 의학을 의미하고, 운동생리학, 운동역학, 생화학, 운동치료학, 영양학 등 스포츠 분야에서 의학과 관련되는 다방면의 학문을 종합하는 광의의 스포츠의학으로서 자리매김을 해나가고 있다.

임상에서도 스포츠의학이 단지 운동선수의 질병치료와 예방에 국한되지 않고, 스포츠 활동을 통하여 심장병, 당뇨병, 고혈압, 운동기질환 등의 성인병치료와 예방에도 적극적으로 이용되어 새로운 치료영역을 개발해 나가고 있다.

특히 최근 도핑이 강화되고 있어 경기장에서 부상선수들의 신속한 처치의 방법으로 비약물요법인 침술이 각광 받기 시작되면서 스포츠와 한의학의 접목에 괄목할 만한 연구와 노력이 이루어지고 있다.

따라서 스포츠 한의학을 정의하자면 한의학의 방법을 이용한 경기력향상과 스포츠 상해의 예방, 치료 및 재활뿐만 아니라 한의학 분야 중 운동을 통한 건강한 삶에 기여할 수 있는 요소들을 개발, 연구하는 학문이라고 할 수 있다.

요사이 각종 국제경기가 활성화됨에 따라 국가 간의 스포츠기록경쟁이 전쟁을 방불케 할 정도로 치열해 졌으며, 과학적 훈련처방과 경기력 향상을 위한 관심의 증대로 그 해답을 한의학에서 찾고자하는 시도가 다양하게 이루어지고 있다.

1. 스포츠 한의학의 현황

스포츠 한의학은 이제 FTA의 파고가 거센 요즘 한국이 세계에 내놓을 수 있는 몇 안 되는 학문의 하나로 발전할 가능성을 가지고 있다.

스포츠분야에 한학을 활용하고자 하는 몇몇 한의사들에 의해 결성되었던 스포츠 한의학회는 86년 아시안게임과 88올림픽이 국내에서 개최되면서 활발한 활동을 시작하였다. 이 국제적인 스포츠행사를 통하여 운동선수의 부상치료와 경기력향상을 위한 보조약물 투여에 우리만이 가지고 있는 한의학적 방법을 시도하게 되었다. 그 결과 효과와 우수성이 입증되면서 자연스럽게 스포츠와 한의학의 접목이 여러 분야에서 시도되는 계기가

되었다.

1980년대부터 이미 많은 스포츠의학자들이나 운동과학자들 사이에 운동경기력 향상에 도움이 되는 한약물의 연구라든지 치료법의 개발이 진행되어 오고 있다.

짧은 연륜에도 불구하고 그동안 스포츠 한의학회는 꾸준히 연구와 활동을 계속해 와 각종 국내대회는 물론 국제대회에서 의무 지원은 물론 연구결과를 각종 학술대회나 세미나, 학술지 등에 발표해 왔다.

그러나 아직 스포츠한의학 발전의 필요성과 중요성에 비추어 현재 우리나라 스포츠 분야에서의 한의사인원은 절대 부족한 상황이다. 스포츠한의학에 관심을 가진 한의사는 아직 전체 한의사의 5%에도 못 미친다. 하지만 고무적인 것은 최근 몇 년 사이에 스포츠한의학에 대한 관심이 커지고 있고 이미 여러 한의사들과 운동과학자들이 한의학의 장점과 가치를 발굴하는 실험을 통해 기초적인 성과를 얻는 결과가 있었다는 점이다.

주로 한방약물에 관한 실험이 대부분으로 인삼을 비롯하여 가시 오갈피, 매실, 오미자 등의 단일 약물에 관한 연구 외에도 사물탕, 육미지황탕, 팔미지황탕, 보중익기탕, 십전대보탕, 청서익기탕, 생맥산 등의 처방약물이 각종운동수행 능력에 미치는 영향에 관한 연구가 이루어 졌으며, 특히 한약재중 도핑검사 대상약물에 관한 연구는 한약이 Ergogenic aids(보조약물)로서의 효능과 안정성에 크게 기여했다고 할 수 있다. 특히 요즘 스포츠의학이 단지 운동선수들의 상해예방, 치료 및 재활만을 목적으로 하는 것이 아니라 스포츠 활동을 통하여 심장병, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 운동기계 질환 등의 성인병 치료와 예방목적으로 적극적으로 이용되어 새로운 치료영역을 확보하고 있음에 비추어 볼 때 스포츠한의학 또한 그 장점을 살려 성인병은 물론 노화와 비만, 성장에 이르기까지 치료영역을 넓혀 나가야한다.

따라서 스포츠한의학의 독특한 체계를 정립하고 지속적인 발전을 할 수 있기 위해서는 스포츠상해 치료법의 체계화, 이론화에 대한 지속적인 연구 노력이 필요하다. 스포츠분야에 활용되는 치료방법 중 침구요법은 운동선수의 응급처치 및 상해치료에 탁월한 효능이 있을 뿐 아니라 선수의 체력증가도 겸하여 기대할 수 있어 스포츠 상해에서 가장 많이 시술되고 있다. 많은 선수들의 체중감량과 과도한 훈련에 따르는 체력저하를 막기 위해 흔히 사용 하는 약물복용이나 보조약물이 인체에 해를 주거나 도핑대상약물인 점 감안할 때, 한약은 부작용이 적을 뿐만 아니라 도핑과도 상관이 없으며 경기력향상은 물론 상해치료에도 안심하고 복용할 수 있어 선수들이 선호하고 있다.

그렇지만 이러한 노력에도 불구하고 전국의 대학 및 국공립 체육과학연구소 내에 스포츠한의학을 연구하는 인원이 없으며, 최근 설립된 한의학연구소내에 조차 전담한의사가 없는 실정이다. 이렇듯 우리나라 스포츠의학분야에서 한의학의 이론 접목 및 한의학에 관한 체계적인 연구개발이 이루어지지 않고 있어 스포츠현장에서의 요구에 따라가지 못하고 있는 실정이다.

2. 향후 발전방향

① 공인 팀닥터 제도

이에 따라 대한 스포츠 한의학회에서는 한의학의 방법론을 통해 우리 특유의 새로운 스포츠 한의학의 체계를 세우기 위하여서는 한의학의 장점을 더욱 계승, 발전시키면서 다른 한편으로는 지금까지 연구된 스포츠 분야를 접목한 프로그램의개발이 절실히 요구되었다. 1995년 스포츠 한의학의 학문적 발전을 위한 장기적인 계획의 일환으로 학회 공인 팀닥터프로그램을 개발하여 2008년까지 622명의 공인팀닥터수료자가 있으며 매년

40명의 새로운 팀닥터수료자를 배출해내고 있다. 이들은 대부분 배구, 농구, 야구, 씨름, 배드민턴, 사격, 펜싱, 태권도, 사이클, 아이스하키, 근대5종, 철인3종, 세팍타크로, 스쿼시 등의 종목에 국가대표 팀닥터로 왕성한 활동을 하고 있다. 또한 많은 팀닥터 수료자들이 근처 학교의 교의로 있으면서 꿈나무들의 치료와 예방을 위해 지역사회에서 많은 공헌을 하고 있다.

팀닥터 프로그램의 내용은 아래와 같다.

(1995년 첫 팀닥터 프로그램 일정표)

1. 초급과정(스포츠이해 기초과정).....주1회 6주과정(매1회 4시간)

1 주 차	運動生理學	4hrs
2 주 차	運動營養學	4hrs
3 주 차	도핑과 한약	4hrs
4 주 차	運動力學	4hrs
5 주 차	運動心理學	4hrs
6 주 차	X-RAY 診斷學	4hrs

2. 고급과정.....주1회 6주 과정

7주차	응급처치(심폐소생술실습포함) 스트레칭(실습포함)	2hrs 2hrs
8주차	스포츠 추나 요법	4hrs
9주차	스포츠 테이핑(실습포함) 運動處方學	2hrs 2hrs
10주차	물리치료및 재활치료기구사용법 體育氣功學	2hrs 2hrs
11주차	스포츠침구학 봉약침료법	2hrs 2hrs
12주차	Trigerpoint 와 Myofascialpainsyndrome 스포츠 맛사지(실습포함) 테이프요법	8hrs

2008년 팀닥터 프로그램

No.	일시	내용	강사	비고
1강	3월 11일	스포츠 손상	이종하	경희대학교 재활의학과 교수
2강	3월 18일			
3강	3월 25일	스포츠 역학	하종규	한국체육대학교 교수
4강	4월 1일	응용해부학	손낙원	경희대학교 동서의학대학원 교수
5강	4월 8일			
6강	4월 15일	MPS & Malalignment	유태성	한의학 박사
7강	4월 22일			
8강	4월 29일			
9강	5월 6일	스포츠 생리학	정동식	이학박사
10강	5월 13일	MPS & Malalignment	유태성	한의학박사
11강	5월 20일			
12강	5월 27일			
13강	6월 3일			
14강	6월 10일			
15강	6월 17일	스포츠 영양학	박현	경희대학교 교수
16강	6월 24일	스포츠 추나	송경송	한의학박사 우석대학교 겸임교수
17강	7월 1일			
18강	7월 8일			
19강	8월 26일	한방 스포츠 역학	제정진	한의학 박사 스포츠 한의학회 부회장
20강	9월 2일			
21강	9월 9일	한약과 도핑	진창배	KIST도핑 콘트롤센터장
22강	9월 16일	Balance Taping Therapy	하상철	스포츠 한의학회 명예회장
23강	9월 23일			
24강	9월 30일			
25강	10월 7일			

이러한 교육과정은 일반 한의사가 팀닥터로 활동하기에 최소한 갖추어야 할 가장 기본적인 분야에 대한 소개와 실습을 통하여 보다 전문적인 지식(knowledge)과 실기술(technique), 경험(experience)을 쌓을 수 있는 방향설정에 의의가 있다.

또한 이수자에게 공신력을 부여함으로써 대외적으로는 신뢰성을 부여하는 동시에 대내적으로는 자질향상의 효과를 거둘 수 있다. 팀닥터는 일종의 명예직이고 사회봉사의 일환이다. 그러나 체계적인 연구와 실습이 진행되지 않으면 스포츠 현장에서 외면을 받을 수 있으므로 지속적인 보수교육이 팀닥터프로그램의 성과를 좌우한다. 그리고 이수자들이 공식적으로 각 팀에서 활동할 수 있도록 학회뿐 만 아니라 협회차원에서 행정적인 뒷받침이 있어야한다.

팀닥터프로그램 수료자의 예상활동 내용을 정리하면,

- 1) 한의원 주변지역 학교의 교의 및 자문의로 위촉, 의무 및 진료활동을 통해 어린선수들의 체계적 관리
- 2) 각 실업팀 및 프로팀의 팀닥터로 위촉하여 경기력향상을 위한 치료활동
- 3) 대한체육회 산하 가맹단체에서 의무 상담 및 지원
- 4) 각종 국내 및 국제대회에서의 의료봉사 활동

②엘리트 체육 분야

엘리트 체육이란 직업적으로 운동을 하는 선수들의 체육을 의미한다.

엘리트 스포츠는 자기완성을 도모하는 모험과 도전의 형태이며 힘든 훈련과정을 통해 바람직한 태도, 노력, 정력, 인내, 단결, 협동, 자기극복, 타인존중의 정신을 배우고 익히며 정신적, 도덕적 능력을 함께 키우는 특성을 갖는다.

스포츠에는 상대가 있게 마련이고 경쟁을 유도하는 과정에서 부상은 필연적으로 따라오게 마련이다. 선수가 경기 중 혹은 연습 중 입은 부상의 치료에 한의학적 처치가 많은 호응을 받고 있다. 그중 가장 각광받고 있는 침구요법은 운동선수의 응급처치및 상해치료에 탁월한 효능이 있어 현장에서의 간단한 시술만으로 즉각 선수를 경기에 복귀시킬 수 있을 뿐 아니라 경락작용을 통한 선수들의 체력증가도 겸하여 기대할 수 있다. 스포츠 상해 중 침구요법이 효과적인 경우는 염좌, 경부근좌상, 요통, 슬관절질환, 타박상, 근경련, 견관절질환, 테니스엘보우등을 대표적으로 들 수 있다.

염좌시 종창이 심할 때 침·뜸과 함께 사용하는 부항요법 또한 피부표재부에 소량의 정맥혈을 출혈시키고 관을 흡착시켜 분압차에 의해 혈액정화와 개스교환을 유도 하여 체내에 정체된 담과 어혈을 제거하는 독특한 한방치료법이다. 가벼운 손상시 경기장에서 곧 활용할 수 있으며 특별한 치료 장비 없이도 손만으로 치료하는 한방수기요법은 근육경련을 풀어줌으로서 선수의 컨디션조절에 유익할 뿐만 아니라 혈액순환을 촉진시켜 종창을 신속히 흡수하는 우수한 효과 때문에 근래에 다시금 각광 받고 있는 치료법이다. 그 외에도 한방습포제 혹은 고·환·산제 등 새로운 재제의 발전에 따라 향후 다양한 치료법이 가능할 뿐만 아니라 스포츠 음료, 추나치료, 약침치료, 테이핑치료, 양생요법분야에서의 연구등 많은 부문에서 이루어 질 수 있으리라고 본다.

특히 체급별 경기를 하는 선수들에게는 체중조절이 경기결과를 좌우하게 된다. 아무리 우수한 선수라도 체중조절에 실패하게 되면 시합자체를 치를 수 없을 뿐만 아니라, 무리한 감량을 하고 시합에 출전하게 되더라도 자기 기량을 발휘할 수 없게 된다. 다만 일반인들의 성인병 예방목적의 비만치료는 감소된 체중을 계속 유지할 수 있느냐가 성

공과 실패를 가늠하는 기준이 된다면, 선수들의 체중조절은 본인의 condition을 최상의 상태로 유지하며 체중을 감소시켜야 하고, 체중을 통과하고 난 뒤 시합이 시작되기 전까지 얼마나 빨리 체력을 회복하느냐에 성패의 기준이 된다. 한의학에서 비만치료에 응용하는 이침(耳針)요법, 약물요법, 기공(氣功)요법은 무리 없이 체중을 효과적으로 줄일 수 있어 체급선수들의 체중조절 프로그램에 적극 활용할 필요가 있다.

양궁이나 사격의 경우 체력과 기술뿐만 아니라 정신적 안정이 아주 중요한 요소이다. 시합 당일 집중력을 저해할 수 있는 수많은 요소로부터 선수가 평온을 유지하고 사선에 올라 시합이 끝날 때까지 침착성을 유지할 수 있느냐에 메달의 색깔이 달라지기 때문이다. 평소 image training에 한의학적 방법인 호흡법과 기공법을 선수들에게 훈련시킨다면 많은 도움이 될 수 있다.

도핑

현재 국제 올림픽위원회에서 규정하고 있는 금지 약품은 흥분제, 환각제, 아나볼릭 스테로이드, 베타 차단제(beta-blockers), 이뇨제(diuretics), 펩티드호르몬 및 유사품 등 6개 분야와 그 사용법이 제한되고 있다. 또한 금지된 방법으로는 혈액 도핑과 약리학적, 화학적 혹은 물리적 도핑이 있으며, 그 외 제한을 가할 수 있는 약물로는 알코올, 마리화나, 국소 마취제 및 코티코스테로이드가 포함된다.

이들 가운데 한약과 관련하여 가장 관계가 깊은 것은 흥분 자극제이다. IOC에서 매년 발표하는 '금지 약물규정에 의하면 흥분 자극제는 암페타민과 혼합제제, 아드레날린(에피네프린)과 유사한 제제(에페드린), 카페인, 코카인 등을 포함하여 50여 종에 이르며 소변의 약물 농도가 이들 약물 중 한 가지 이상 양성반응을 보일 때나 약물의 농도가 규제농도 이하일 때라도 각각의 농도를 합하여 그 합한 농도가 10 μ g/ml 이상일 때는 양성으로 간주한다. 아드레날린 유사물질에는 아드레날린(에피네프린), 에페드린, 슈도에페드린, 페닐프로파놀라민 등이 포함되며, 이 중 에페드린과 슈도에페드린은 감기약이나 고초열에 처방되어 올림픽 때마다 자주 문제를 일으켜왔다.

경기력 향상에 대한 근거는 없으나 피로 지연과 호전적 심리상태를 유발시키기 위한 목적으로 사용되어 왔다. 하지만 이런 제제는 상처 치유를 지연시키기 때문에 치료를 어렵게 만들고 부상의 정도에 따라서는 영구 불구상태를 초래할 수도 있다. 특히 한약 가운데 흔히 처방될 수 있는 마황이나 반하에 많이 들어 있으며, 그 외에 심엽황화염에도 에페드린이 함유되어 있다.

또 많이 쓰이지는 않지만 통증치료에 활용되는 마전자나 여송과 등에도 스트리키닌이 들어 있는 것으로 분석되었다. 카페인은 커피, 차, 콜라, 청량음료 및 초콜릿등의 기호 식품에도 흔하게 들어 있는 약제로 일반적으로는 편두통 치료에 쓰이지만 운동선수는 긴장도를 높이고 반응 시간을 줄이며 집중력을 강화하기 위하여 복용한다. 연구에 의하면 카페인을 복용하면 글리코젠을 절약하기 때문에 피로를 지연 시키고 지구성 경기에서는 효과적인 것으로 알려져 있다. 하지만 과민성, 불면증, 빈맥, 호흡곤란, 이뇨작용과 콜레스테롤 상승 등의 부작용이 있어 2-3시간 내에 8잔 이상의 커피를 한꺼번에 마신 량에 해당하는 소변농도 12mg/L 이상인 경우에는 허용되지 않는다. 이러한 카페인은 한약재 중 잎사귀 성분이나 차로 많이 활용되는 약재에는 대개 약간씩은 포함되어 있는데, 많이 처방되지는 않지만 구골수피, 구골엽, 고정다, 오동자, 다엽 등에 특히 많이 들어있어 다량 사용 시 주의를 요한다.

흔히 마약이라고 불리는 환각 진통제는 양귀비 유도체로서 모르핀, 페치딘, 헤로인, 코

데인 등을 함유한 약제를 일컫는다. 심한 통증에 사용되거나 기침을 멎게 하고 지사제의 의역할도 하지만 과량 사용 시 혼미, 호흡부전, 저혈압 및 근육 경직 등이 나타난다. 한약재 가운데 양귀비과에 속하는 앵속각과 백약자, 백굴채 외에도 여춘화과실 등에 코데인과 모르핀이 들어있는 것으로 분석되었다.

운동선수들이 즐겨 복용하는 우황청심환은 한의학에서 뇌졸중으로 인한 인사불성, 정신혼미, 언어장애, 구안와사, 수족부전 등을 치료하기 위한 응급처치용 처방으로서 그 외에도 불안, 초조, 정신질환, 몽유 등의 증상에 좋은 효능을 가지고 있다. 30가지 이상의 약재로 이루어진 우리나라 고유의 처방으로 도핑 금지 약물에 해당 하는 성분은 전혀 없으므로 안심하고 복용해도 된다. 날씬한 체형을 원하는 체조, 발레 등의 종목이나 권투, 레슬링, 유도, 태권도 등 빠른 시간 내의 체중감량을 목표로 하는 종목에 흔히 사용되는 이노제는 근육 경련, 저혈압, 급격한 탈수와 전해질의 불균형으로 사망에 이르게도 하는 부작용을 가지고 있다. 한약재 가운데 택사, 목통, 차전자, 저령, 왕불류행, 백복령 등 이노 작용을 하는 약물은 많이 있지만 이노제처럼 사구체에 직접 작용하여 급격하게 뇨를 생성시키고 배설시키는 강력한 약제는 없으며 완만한 작용만큼 부작용도 거의 없는 편이다. 그 밖에 사용이 제한된 약물 가운데 정해진 규칙을 따라 신고하면 외용약으로 사용하거나 비강을 통한 흡입 또는 국소 및 관철강내 주사로 허용되고 있는 코티코스테로이드는 주로 항염증 치료에 사용 되어 왔으며, 우신이나 자하거 등이 보고에 의하면 코티손을 포함하고 있는 것으로 나타났다.

③생활체육분야

생활체육의 참여개념은 두 가지로 분류할 수 있는데 그 하나는 각 개인의 생활체육 활동 중에 체계적으로 이루어지는 신체활동에 직접 참가하는 것을 말하며, 다른 하나는 광의적 개념으로서 신체활동에 직접 참가하는 것뿐만 아니라 경기장에서 운동경기를 관람하거나 일상생활 중에 타인과 스포츠에 대한 체육활동에 관련된 직접, 간접적인 모든 것에 참여하는 것을 말한다.

하지만 생활체육을 하는 분들은 전문적인 운동선수에 비해 훨씬 부적절한 운동으로 피해를 보는 경우가 많다. 적절한 운동처방없이 운동을 함으로써 부상의 위험에 노출되어 있고, 오히려 병을 악화시켜 건강을 해치게 되는 경우까지 있다. 자신에게 알 맞는 운동을 경험적으로 찾아내기는 대단히 어렵기 때문에 운동처방을 해주는 전문기관을 찾아서 자신의 건강상태와 체력수준을 정확히 검사 받아서 운동이 자신에게 너무 지나치거나 부족하지 않도록 운동종목뿐만 아니라 운동 강도와 운동량을 결정하여 이것을 규칙적으로 실천하는 것이 중요하다.

한방은 체질의학이 발달되어 있으므로 체질적 특성을 운동처방시에 고려한다면 서양의학적 방법에만 의존하고 있는 현재의 운동처방법보다 진일보한 처방을 내릴 수 있을 것으로 보인다.

생활체육분야에 가장 많이 보급되어있는 것으로 국민체조를 들 수 있다. 근육의 유연성과 스트레칭을 최대로 발휘할 수 있도록 개발된 방법이지만 독창성의 결여가 가장 아쉬운 점이다.

중국의 경우 기공과 운동요법이 가미된 태극권이 독특한 중국 사람들의 국민건강체조로 보급되어 있다. 우리나라에도 한방의 경락이론과 도인안교, 호흡법등이 가미된 전통체조의 발굴과 복원을 통해 국민의 건강증진은 물론 국민적일체감 고취에 도움이 될 것으로 보인다.

④ 비만치료 프로그램 개발

현재 운동을 하고 있는 경우 비만과 직간접으로 연결되어 있는 경우가 상당수이다. 스포츠 자체를 즐기는 경우이외에는 성인병예방 치료차원에서 체중관리가 실질적 운동의 목적으로 대부분 생각하고 있을 정도이다.

비만은 근래에 들어 발병률이 현저히 증가하면서 각종 성인병의 원인이 되고 있으며 만성질환의 이환율을 증가시키고 인간의 수명을 단축시키는 심각한 건강상의 문제를 일으키고 있다.

비만의 원인으로서는 유전적 요인, 호르몬의 영향 및 물질대사의 영향 등이 관여하겠으나, 1차적으로는 에너지 섭취와 에너지 소비사이의 불균형, 즉 과도한 식품섭취와 에너지 소비의 감소로 지방축적이 증가하는 것이다. 한의학에서는 비만의 원인을 비허(脾虛), 간울(肝鬱), 식적(食積), 어혈(瘀血)등으로 본다.

비만의 침치료법은 이침법(耳針法)과 체침법(體針法)을 병행하여 치료에 응용한다. 비만침은 식욕중추를 억제하여 음식을 덜 먹게 해주고, 호흡, 심혈관 및 내분비 이상을 치료하고, 지방 대사를 촉진시키고 열량을 증가시켜 축적된 지방을 소모하여 비만을 제거한다.

비만의 약물요법은 화습(化濕), 거담(去痰), 이수(梨水), 통부(通腑), 소도(消導), 소간리담(疏肝利膽), 건비(健脾), 온양(溫陽)의 효과가 있는 약물을 원인에 따라 투여하게 된다.

비만의 운동요법은 아주 중요하다. 적절한 운동은 비만체중을 감소시킬 뿐만 아니라 인슐린 수준과 혈액수치, 혈압, 관상동맥의 상태를 개선시킴으로써 비만환자에게 여러 가지 유익한 조건을 조성해 준다. 비만환자를 위한 운동프로그램을 선택할 때 운동 빈도, 운동소요시간, 강도 및 진행률을 고려해야 하며, 비만환자들은 운동을 통해 체중감소와 심폐지구력 증가의 두 가지 이익을 동시에 얻을 수 있다.

그 외에 기공, 수기, 식이요법 등을 비만치료에 이용할 수 있다.

3. 맺는말

서양의학의 분석적 방법과 세균의 발견으로 인한 전염병의 퇴치로 인류를 괴롭히던 많은 질병들을 효과적으로 치료하였다. 그러나 오늘날 환경오염과 산업사회의 발달로 인한 비자연화는 암, 심장질환, 중풍 당뇨병 등으로 고통 받는 환자의 수를 폭발적으로 증가시키고 말았다. 그로 인하여 우주의 조화와 자연법칙의 적응에 치료의 근간을 둔 동양의학이 21C의 의학으로 재조명을 받기 시작하고 있다.

그중 스포츠와 한의학의 접목은 서양의학과 동양의학의 자연스런 만남의 장을 유도해 내어 더욱 우수한 제3의 의학으로의 가능성을 제시한다는 또 다른 의의를 지닌다.

현재도 스포츠와 한의학의 접목에 관심을 가진 많은 학자들에 의해 국내외적으로 많은 연구가 다방면으로 이루어지고 있다.

이에 21세기의 스포츠 한의학의 연구방향을 정리하자면

- ① 팀닥터프로그램의活性化와 철저한 補修教育
- ② 프로그램 이수자가 팀닥터로 활동할 수 있도록 정책적 지원
- ③ 운동수행 능력을 향상시키면서 도핑에 안전한 韓藥의 개발
- ④ 각 종목별 好發負傷 治療法の 客觀化
- ⑤ 體質을 고려한 運動處方의 연구
- ⑥ 韓國的 전통체조의 개발과 보급

- ⑦ 肥滿의 효과적 치료 및 豫防프로그램의 개발
- ⑧ 우수選手의 早期 발견과 小兒肥滿을 예방하기 위한 校醫 되기 운동
- ⑨ 각 대학 교과목으로 정식 채택 되도록 스포츠한의학 교재 발간.

그러나 많은 기대치에 비해 그 동안 한의학을 전공한 학자의 연구 업적은 상대적으로 미미한 상태이다. 이는 범한의계뿐만 아니라 국가적인 차원에서 전폭적인 지원이 이루어져야 한다. 그러기 위해서는 한의학 연구소 내에 스포츠 한의학을 연구할 인력의 확보가 선행되어야 하며, 국공립 체육과학연구소에도 스포츠 한의학을 전공한 인력으로 하여금 기존의 스포츠 의학과 상호보완적인 협력이라는 시각 속에 연구를 해나갈 연구 인력의 배치가 시급한 실정이다. 또한 대학에서 스포츠한의학을 정식 강의로 채택하여 각 연구 프로젝트에 따른 연구인원의 확보만 해결된다면 21C에는 전 세계적으로 스포츠 한의학의 임상기법을 소개할 수 있는 의료기술수출국으로 대한민국이 발돋움할 수 있을 것으로 사려 된다.